Nombre del participante

Nombre mamá o papá

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Bebidas:**  vasos al día   * Leche baja en grasa todos los días   vasos al día   * Más agua   veces a la semana   * Menos soda o jugo de fruta * Tu propia idea |
|  | **Tiempo de TV**  hora/s al día   * Menos televisión   hora/s al día   * Menos juegos de video * Tu propia idea |
|  | **Comidas**   * Mas frutas y verduras todos los días * Usaré un plato pequeño y una taza pequeña   veces a la semana   * Menos chips   veces a la semana   * Menos comida rápida * Tu propia idea |
|  | **Actividad física**  días/semana   * Caminaré con mi mamá a la escuela   días a la semana   * Jugaré futbol o básquetbol   días a la semana   * Iré al parque con mi mamá   días a la semana   * Correr * Tu propia idea |
| **Mi plan de accion para crecer en forma y saludable es** | |

Parent’s name

Child’s name

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Drinks:**  cups a day   * Low fat milk every day   cups a day   * More water   times a week   * Less soda and juice * Your own idea |
|  | **Screen time**  hours a day   * Less TV   hours a day   * Less video games * Your own idea |
|  | **Meals**   * More fruits and vegetables every day * Use smaller plate and cup   times a week   * Less chips   times a week   * Less fast food * Your own idea |
|  | **Physical activity**  days a week   * Walk to school with mom   days a week   * Play soccer or basketball   days a week   * Go to park with mom   days a week   * Run * Your own idea |
| **My action plan to grow up fit and healthy is** | |